



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported** (CC BY-NC 3.0) license.

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

9328

637
4-45

356

ԿԷՖԻՐ

ԿԱՄ

Կ Ո Վ Կ Ա Ս Ե Ա Ն

ՍՆՆԴԱՐԱՐ ԽՄԻԶՔ

ՓՈՒՆԴԻԵՑ

Ա Ր Ց Ե Մ Թ Ա Դ Է Ո Ս Ե Ա Ն



632
4-45

ՌՈՍՏՈՎ (ԴժՆԻ ՎԵՐԱՅ)

ՑԳԱՐԱՆ ՅՈՎՀԱՆՆՈՒ ՑԷՐԱՐՐԱՀԱՄԵԱՆ
1887.

2011

637
4-45
այ.

ԿԷՖԻՐ

ԿԱՄ

ԿՈՎԿԱՍԵԱՆ ՍՆՆԴԱՐԱՐ ԽՄԻԶՔ

ՓՈՒՆԴՐԵՑ

ԱՐՑԵՍ ԹԱԴԷՈՍԵԱՆ



2002

ՌՈՍՏՈՎ (ԴՕՆԻ ՎԵՐԱՅ)
ՏՊԱՐԱՆ ՅՈՎՀԱՆՆՈՒ ՏԷՐԱԲՐԱՀԱՄԵԱՆ
1887.

17237

94671

1100

424714 424714 424714 424714 424714 424714 424714 424714 424714 424714

Дозволено Цензурою. Тифлисъ, 30 сентября 1886 г.



6474
38

1000

1000

1000

1886

8 Ա Ռ Ա Ջ Ա Ռ Ա Ն

Մեր մէջ կան շատ հիւանդներ, որոնք նեղա-
նում են երկարատե (քրօնիքական) տկարութիւննե-
րով և թէպէտ ոտքի վրա շրջում են ու գործում,
սակայն նրանց թալկացած դէմքը, փոս ընկած աչ-
քերը, նուազած ձեռքերը—պարզ ցոյց են տալիս,
որ մի ցաւով տնքում են....

Մեզանում, որքան ինձ պատահել է տեսնել,
շատ տարածված են ստամոքսային հիւանդութիւն-
ները, որոնք, ինչպէս յայտնի է, յառաջանում են
անկանոն կեանք վարելուց: Ը առ քիչ հայ ընտա-
նիք կարելի է գտնել, որ իրանց կեանքը առողջա-
պահական սկզբունքների վրա հիմնված անցանէին,
մանաւանդ աղքատ դասի մէջ, որ մտաւորապէս և
նիւթապէս զրկուած լինելով առողջապահական
սկզբունքներից, անխնայ զոհ է գնում այս կամ այն
ցաւին:

Հիւանդի տէրը չնայելով որ շատ ջանք ու
աշխատանք է թափում նրա համար, պէտք է ու-
շադրութիւն դարձնի գլխաւորապէս նրա հոգեւոր
վրա: Վիցուք հարուստը ոչինչ չէ խնայում, բայց
աղքատ հիւանդը իր տեղից գտնի միջոց, որ կարո-
ղանայ պատշաճաւոր սնունդ հասցնել իր նուազած
անդամներին:

Աչքի առաջ ունենալով կէֆիրի օգտակարու-
թիւնը՝ իբրև սննդարար միջոց այդպիսի դէպքերում,

պարտականութիւն եմ համարում յիշեցնել հիւանդին՝ դիմել նրա օգնութեանը, որի յաջող կամ անյաջող ընթանալը կախված է փորձից: Աէֆիրը այժմեան բժշկականութեան մէջ աչքի ընկնող դեր (роль) է կատարում և շատ դէպքերում փորձերը պսակվել են յաջողութեամբ: Ուրեմն ինչո՞ւ օգուտ չքաղենք նրա բարերար ազդեցութիւնից, մանաւանդ որ նա մեր մայրենի Արկիասի ծնունդն է համարվում և որ շատ ու շատ հեռու տեղերում օգտվում են նրանով ու փրկութիւն գտնում:

Աէֆիրի գործածելուց առաջ՝ հարկաւոր է իմանալ հմուտ բժշկի խորհուրդը և ոչ տգէտ հասի՞նք, որ չի սկսիլ խորհրդածելու կէֆիրի վրա, որի պատմութեան մասին գուցէ տեղեկութիւն էլ չունի:

Եւ այս իսկ է պատճառը, որ հարկաւոր համարեցինք թէ կէֆիրի համառօտ պատմութիւնը և թէ նրա պատրաստելու եղանակը (որն ընդունված է Ռուսաստանի դեղատներում) ամփոփել այս մեր աշխատութեան մէջ, յուսալով որ մէկ փոքրիկ ծառայութիւն արած կլինինք մեր պատուական ազգի պատուելի անհատներին:

Աէֆիրը կարելի է ձեռք բերել ամեն դեղատանից. թէ՛ նա և թէ՛ նրա պատրաստելը ինքն ըստ ինքեան մեծ ծախս չի վերցնում հարուստի թէ՛ աղքատի համար մի և նոյն դիւրատար գինն ունի:

Ա. Թ.

Կ Է Փ Ի Ր

ԿԱՄ

ԿՈՎ, ԿԵՍԵԱՆ ՍՆՆԿԱՐԸ ԽՄԻԶԻՐ

I. ԿԷՓԻՐԻ ՀԱՄԱՌՈՑ ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆԸ

Եին ժամանակներից սկսած՝ մարդիկ աշխատում էին բնութեան մէջ գտնել այնպիսի միջոցներ, որոնք կարողանային վերականգնացնել ընկած, խանդարված սնունդը: Այդ նպատակով նրանք ընտանեցնում էին այն կենդանիներին, որոնք մատակարարում էին միս, կաթ, իւղ և այլն:

Թափառող, կիսավայրենի ազգերը հին ժամանակներից յայտնի էին ամուր կազմուածքով ու մկանքներով, առողջութեամբ և ոյժով, երևի այն պատճառով, որ անասնապահութեամբ պարապելով, կերակրի մէջ գործ էին ածում բացառապէս միս, կաթ և ուրիշ աննդարար բաներ: Լուսաւորեալ ազգերը սկսեցին խառնել միմեանց բուսական և կենդանական տեսակի կերակրները, որ և առողջապահական տեսակէտից՝ ներկայում համարվում է կանոնաւոր: Բայց այսպէս կարելի է դատել առողջ մարդու համար: Ի՞նչ անեն նրանք, որոնց սնունդը խանդարված է: Արդեօք քաշել է մարդ որ և իցէ դժուար հիւանդութիւն, մտաւոր կամ ֆիզիքական սաստիկ աշխատութիւն, տանջվում է արդեօք որ և է անբուժելի, քրօնիկական ցաւի ձեռքին, այդ միևնոյնն է—ամեն դէպ-

քերում էլ անուշիկ ընկնում է: Անուղղելի հանգամանքներում յառաջանում է ընդհանուր նուազումն, որն աստիճանաբար դնալով հասնում է մահին:

Այսպիսի դեպքերում, բժիշկները հիւանդներին նշանակում են, այսպէս ասած, ոյժեր ամրացնող դեղեր, նոյնպէս կաթ, միս, ձու և սրանց նման բաներ, մի խօսքով նոյն իսկ այն կերակուրը, որով կերակրվում են ուսնունդ առնում, կիսավայրենի, թափառիկ ազգերը: Նոյն իսկ այդ ազգերը ձիւ կաթից սկսեցին պատրաստել մի տեսակ անորոշ, զովացուցիչ ու դիւրամարս խմորիչք, որին ասում են կոմիս, և մենք լուսաւորեալներս, տեսնելով այդ խմորիչքի զօրութիւնը, իմացանք զաղտնիքը—պատրաստելու ձևը, որով գործ ենք ածում մեր հիւանդների համար, թէպէտ նրանց պատրաստած դաշտային (անապատային) կումիսը աւելի լաւ տեսակն է համարվում:

Մի 4—5 տարի սրանից առաջ մեր Կովկասում հնարեցին մի տեսակ խմորիչք, որ պատրաստում էին հիւսիսային Կովկասի սարերում բնակվող կիսավայրենի կաբարդինցիները, օսերը և ուրիշները: Մի քանիսը վաղուց նկատում էին որ այդ ազգերը իրանց թոյլ կազմուածքով հիւանդների, նուազածների համար գործ են ածում մի տեսակ խմորիչք, կովի կաթից պատրաստած և որի պատրաստելու ձևը պահում էին խիստ գաղտնի կերպով: Վերջապէս յայտնուեց գաղտնիքը. իմացան, որ խմորիչք պատրաստելու համար այդ ազգերը գործ են ածում մի տեսակ հատիկներ, որոնց մարգարէի հաց էին անուանում նրանք. մէկ խօսքով աստուածային յատկութիւն էին տալիս այդ հատիկներին, մինչև որ վերջինները մի կերպով կարելի եղաւ ձեռք բերել և քննել միկրոսկոպի (խոշորացոյցի) տակ, որով

իմացուեց այդ հատիկների ինչ լինելը և որոնց «կէֆիր» են անուանում *):

Վաղ ժամանակից, լեռնաբնակ հովիւները սովորութիւն ունէին կաթը պահել մի տեսակ կաշուէ տկերում, որոնց մէջ կաթը մի քանի օր ու դիւեր մնալով, մի տեսակ անորոշ, թթուաշ ու զովացուցիչ խմորիչք էր դառնում (կէֆիր), իսկ տկի պատերի (ներսի կողմերի) վրա մնում էին կպած վերը յիշած մարգարէի հատիկները:

Կաթից հատիկներ կազմելու համար անկարծիք հարկաւոր էր ուշադրութիւն դարձնել օդի, կաթի պահպանելու, նոյնպէս և տեղային չրջապատող հանգամանքների վրա: Գաղտնիք իմանալ ցանկացողները, մի ժամանակ նկատեցին, որ բաւական է, եթէ այդ հատիկներից դուրս մի նոր տկի մէջ և ածուր նրանց վրա կաթը, որով կը տեսնուի, որ մի 2—3 օրից յետոյ կէֆիրը պատրաստ է: Դորանից զատ՝ հատիկները օր—առօր անում են ու մեծանում, այնպէս որ, եթէ պահպանողական միջոցներ ձեռք առնուին՝ մէկ հացի գտալ հատիկներից քիչ ժամանակից յետոյ 10—20 գտալ կարելի է ստանալ:

Կէֆիրի գործ ածելը և նրա ժողովրդականութիւն ստանալը, ինչպէս յիշեցինք վերևում, սկսուեց մօտ անցեալում: Պետերբուրգում ամենից առաջ սկսեց պատրաստել բժ. Օդրանովիչ **), Կովկասում և Ղրիմում այդ խմորիչքը մեծ քանակութեամբ է գործադրվում: Եւ ինչ-

*) Կովկասեան բժիշկներից, Սկլատովսկի ազգանունով մէկը, մի կերպով կարողացաւ իմանալ այդ հատիկների ծագումը:

**) Չմոռանաք յիշելու, որ կէֆիրի սկզբնական գործադրութիւնում պատուաւոր տեղ է բռնում նոյնպէս բժ. Դոմարիսկը, որն ունի հրատարակած իր առանձին բրօշուրը այս վերնագրով. «Кефиръ, лечебный напитокъ изъ коровьяго молока» изд. 4-е, С.-Петербургъ, 1886 г.

պէս չը գործադրել, քանի որ մեծ օգնութիւն է հասցնում նուազածներին, կեանք է տալիս մեռնողներին:

Մօտ ժամանակներում կէֆիրը մեզնից անցաւ արտասահման, ուր որ ուսումնականները սկսեցին ենթարկել նրան կլինիկական և քիմիա-միկրօսկոպիական փորձերին: Մեր բժիշկներն էլ ձեռնամուխ եմ զանազան փորձերի, թէ քիմիական և թէ խոշորացոյցի տակ և որ խմացնելով հիւանդներին, հարկաւոր ուշադրութիւն են դարձնում հետեանքների վրա: Առ այժմ ապացուցել են, որ կէֆիրը ստացվում է կովի կաթից, երբ վերջինիս մէջ խմորումն (брожение) է յառաջանում: Հատիկների միջոցաւ ստացվում է խմիչք, որ քիմիապէս նման է կոմիսին և պարունակում է իր մէջ սպիտակուցային նիւթեր (ալբումին և գեմիալբումին), կաթնալին թթու, ածխածին, ալկօհօլ և ջուր: Բաժնը նրանում է, որ կաթի թթուելուց յետոյ յառաջանում է խաճոյ կամ պինդ լերդացած մնացորդ, որը կէֆիրի մէջ խմորման ժամանակ քայքայվում է և լուծվում, որ և մեր քննելի խմիչքի հիմունքն է կազմում:

Ֆիզիօլօգիայից յայտնի է, որ կաթը խմած ժամանակ պատահելով մեր ստամոքսում թթու հակադործողութեանը (реакция), գալարվում է: Հետևաբար ստամոքսը աշխատում է հալեցնել այդ գալարած կտորները և ընդունակ դարձնել, որ մեր մարմինը ծծի իրան մէջ: Կէֆիրի մէջ այն մասը, որ պէտք է գալարվէր մեր ստամոքսում՝ արուեստական կերպով հալուած է, ուրեմն ստամոքսն էլ գործելում այնքան չի նեղանայ: Նոյն ֆիզիօլօգիայից յայտնի է, որ ստամոքսում լուծված սպիտակուցային նիւթերը, ստամոքսից արտադրված պեպսին կոչված հեղանիւթի ներգործութեան տակ, փոխվում են, այսպէս սպած, պեպտօններ, որոնք և ծծվում են ստամոքս:

Եւ քանիսը կարծում են, որ նոյն իսկ կէֆիրի մէջ էլ կան այդ պեպտօնները, գոնէ այսպիսի մի կարծիք տվել է բժ. Սադօվեն, երբ քննելիս է եղել կէֆիրը քիմիական տեսակէտից: Այս հետաքրքիր հարցը սպասում է իր նոր կողմըոսին և նրա լուծվելուց յետոյ, կէֆիրի մէջ մենք կը գտնենք նուրբ, սննդարար ու դիւրամարս խմիչք, մանաւանդ որ վերջին ժամանակներում բժիշկները միաձայն հաւանութիւն են տալիս և որոնց դիտողութիւնները պարզ ցոյց են տալիս կէֆիրի ներգործութիւնը հիւանդ և թէ առողջ ստամոքսի վրա: Ով ծանօթ է եղել ձիի կամ կովի կաթից չինած կումիսի հետ, նա գտնում է, որ կէֆիրը այդ երկուսից էլ համեղ է և դուրեկան: Չմոռանանք յիշելու, որ կէֆիրը երեք անգամ աւելի սննդարար է կումիսից:

Աչքի առաջ ունենալով կէֆիրի այս տեսակ առաւելութիւնները, տարակոյս չկայ որ նա մի ժամանակ ասպարէզից դուրս կը մղի ու կը սահմանափակի կումիսի գործածութիւնը, մանաւանդ որ կէֆիրը ամեն մարդ ինքը կարող է պատրաստել իր տանը, ամբարնոցում, գիւղում և այլ տեղերում, այն ինչ կումիսի համար, հարկաւոր է բաւական ծախքեր անել, դնալ կումիսի պատրաստելու տեղը, ապրել, մեծամեծ ծախքեր անել և այլն:

Եւ յիշուի. որչափ ծանր կերակր այդ ծախքերը այն ընտանիքին, որ 5—6 հոգուց բաղկացած՝ ցանկանում է դնալ կումիսի գործարանը: Շատ թէ քիչ, էլի մի հազար ռուբլի հարկաւոր է դնել: Այն ինչ կէֆիր պատրաստելու ծախքը ամենաչնչին կարող է համարվել, ինչպէս որ ներքեւում կը տեսնենք: Ամեն մի հոնևոր աղքատ մարդ, մանաւանդ գաւառական տեղերում, ուր ընդհանրապէս կաթը արժան է, կարող է պատրաստել ու խմել կէֆիրը:

II. ԿԷՓԻՐ ՊԱՅՐԱՍՏԵԼՈՒ ԱՌԱՋԻՆ ՁԵՒՆՆԵՐԸ:

Առաջին պայմանն այն է, որ կէֆիրի հատիկները չոր լինեն: Թէպէտ ամեն բան պահանջում է մաքրութիւն, սակայն կէֆիր պատրաստողը մեծ հոգացողութիւն պիտի ունենայ, որ ձեռքերն ու անոթները (որոնց մէջ պատրաստվելու է կէֆիրը) նոյն իսկ չորերը մաքուր լինեն:

Կէֆիրի համար պէտք է վերցնել այնպիսի կաթ, որ կարողանայ յարմարուիլ գործածողի ակորթակին: Երեսը քաշած կաթից կարելի է ստանալ, այսպէս ասած, նիհար կէֆիր, որն իր մէջ չէ պարունակում իւղային մասեր: Ընդհակառակը տաք և երեսը չը քաշած կաթից ստացվում է իւղալի կէֆիր: Առհասարակ տաքացրած կաթից պատրաստած կէֆիրը աւելի ակորթակի և կակուղ է, քանց խոնաւ (անտաքացրած) կաթից: Խոնաւ կաթից պատրաստելը կախված է բժշկի հայեցողութիւնից:

Վերցնել չոր հատիկներ (մէկ մօխալ կամ դրախմ) և դնել ապակեայ կամ հողէ կաթնամանի մէջ, ածել վրան գոլ ջուր (մինչև 25° R.), թողնել 2—3 ժամ, որ այդպէս մնայ: Հատիկները սկսում են ուռչել ջրի մէջ ու բաւական առածգանում: Յետոյ քաթանի կտորով ջուրը քամելով հատիկներից, վերջինները մի քանի անգամ լուանում են մաքուր ջրի մէջ, ու կրկին յետ դնում նեղ բերանով կաթնամանի մէջ, ածելով վրան 1½ բաժակ տաքացրած կաթ (կովի), որից յետոյ կաթնամանը ծածկում են բարակ լաչագով ու դնում սենեկում մի մաքուր սեղ, ուր որ օդի աստիճանը 12° R. պէտք է լինի: Հարկաւոր է ամեն 1—2 ժամից յետոյ հարել կաթնամանը: Շուտ շուտ պէտք է հարել (взбалтывать) ամանը, որպէս զի կաթի երեսին լողացող հատիկները գնան ներքև՝ կաթի

տակ *): Հարել պէտք է կամաց և ոչ երկար, որովհետև կարող են իւղային մասնիկներ կազմուել: 18—24 ժամից յետոյ արդէն պատրաստ է լինում մակարդը (забавка) որ գոյնով և հոտով նմանում է թարմ և ջրալի թթուասերին (сметана) համը քաղցր—թթուաշ է: Մակարդը մաքուր և հաստ շիշի մէջ մաղով (ոչ մետաղեայ) քամելուց յետոյ, հատիկները հաւաքում են մաքուր ամանի մէջ և մէկ էլ լուանում մաքուր ու սառն ջրով, աշխատելով հեռացնել հատիկներին կպած սպիտակ կտորները **): Կրկնում ենք, որ այս դէպքում աշխատելու է, որքան կարելի է, ձեռքերն ու անոթեղէնը մաքուր լինեն: Որովհետև ամեն անգամ հատիկները ուռչում՝ մեծանում են, ուստի լուանալուց յետոյ հարկաւոր է մեծ կտորները մանրացնել, որով նրանք համ հիւանդանալուց ազատ կը մնան, համ էլ ընդունակ են լինում լաւ մակարդ կազմելու: Նոյն իսկ սկզբից պատրաստելու համար, հատիկները որքան մանր լինեն, այնքան լաւ են:

Իսկ այն 1 բաժակ քամած մակարդի վրա աւելացնել կաթի նոր բաժին (2 անգամ աւելի) նայելով ռմ համար է. թէ հարկաւոր է նիհար կէֆիր—երեսը քաշած կաթ, թէ իւղալի—առանց երեսը քաշելու:

Շիշ խցանը (пробка) լաւ ամրացնելով, երկու կողմից երկաթեայ թելի կտորով կապել, որպէս զի վերջերում շիշ

*) Սովորաբար հատիկները ծածկում են կաթնամանի ներքին մասում, բայց գոյնը հեղհեղ փոխելով (կենդանանալու ժամանակ)—նրանք ընդունակ են լինում բարձրանալ, այնպէս որ, ամառը 5—6, իսկ ձմեռը 7—8 օրից յետոյ թուշում են կաթի երեսը: Այդ միջոցին հատիկները սպիտակ գոյն են ստանում ու շօշափելիս առաջական են լինում, որը պարզ ապացոյց է նրանց առողջ լինելու և թէ մակարդի (забавка) պատրաստելու համար:

**) Казениъ, творогъ—խաճա:

մէջ յառաջանող գաղը խցանին դուրս չը նետի: Ամառը դնել սառն ջրի մէջ, իսկ ձմեռն այնպիսի տեղ, ուր տաքութեան աստիճանը բարձր չէ R. 10—12⁰-ից *): Շէշը հարկաւոր է կամաց, բայց շուտ շուտ հարել: Մէկ օրոպի-չերից յետոյ կտաքովի մի օրեայ կամ թոյլ կէֆիր, երկուսից յետոյ—երկօրեայ կամ միջակ կէֆիր, երեքից յետոյ—երեքօրեայ կամ թուշ կէֆիր: Այս երեք անգամներն էլ զանազանում են միմեանցից կաթնային թթուի, ածխածնի և սպիրտի շատ թէ քիչ պարունակելովը, այսինքն երկօրեանը աւելի շատ է պարունակում վերև յիշած բաները, քանց միօրեանը. երեքօրեանը աւելի շատ, քանց երկօրեանը և այլն:

Երկօրեան կէֆիրը (ամենագործածականը) պէտք է սաստիկ փրփրած լինի, նոր քաշած սերի հոտ ու թանձրութիւն պիտի ունենայ, իսկ համը թթուաշ և դուրեկան: Երեքօրեանը երկօրեանից աւելի ջրալի է, համով թթու է, և աւելի ածխածին է պարունակում իր մէջ:

Շատ անգամ, բժիշկների ցանկութեամբ, պատրաստում են երկաթային կէֆիր, որի պատրաստելու ժամանակ, ամեն մի չիլին մինչև խցանով ամրացնելը, աւելացնում են 1—2 գրան **) կաթնաթթուային երկաթ (Ferrum lacticum) և 10 գրան կաթնային չաքար (Saccharum lactis):

*) Որովհետև կէֆիր պատրաստելու ժամանակ անհրաժեշտ է տեղի տաքութեան կամ սառնութեան աստիճանն իմանալը, ուստի հարկաւոր է ձեռքի տակ ունենալ ջերմաչափ (թեթմոմետր):

**) Гранъ—գորնաքաշ:

III. ԿԵՖԻՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ԵՐԿՐՈՐԴ ԶԵՆԸ:

Կէֆիր պատրաստելու մի ուրիշ՝ աւելի հեշտ և ձեռնառու միջոցն էլ այս է:

Վերցնել մէկ չիլ երեք օրուայ պատրաստած կէֆիրից, որի $\frac{2}{3}$ խմել, իսկ $\frac{1}{3}$ -ի վրա ածել նորից կաթ ու շարունակել այն գործողութիւնը, որ վերևում յիշուած է, այսինքն կաթն աւելացնելուց յետոյ, ամրացնել խցանը հասարակ կամ երկաթեայ թելով (проволока), և այնպէս դնելով սառն տեղ (10—12⁰ R)—կամաց՝ բայց շուտ շուտ հարել օրական մի քանի անգամ: Այսպէս մի ենոյն չիլ մէջ կարելի է պատրաստել 7—8 անգամ, իսկ նրանցից յետոյ՝ հարկաւոր է այդ չիլը շատ մաքուր լուանալ (տաք ջրով) ու կրկին ծառայեցնել յետագայ պատրաստելուն:

Եթէ գիտութիւնը պարզ կապացուցանի, որ երկրորդ տեսակի պատրաստածը միանման ոյժ և ներգործութիւն ունի, այն ժամանակ շատ ձեռնառու կը լինի, մանաւանդ աղքատ դասի համար, եթէ որ մի քանի միտալ կէֆիրի չոր հատիկներ ձեռք բերի, նրանցով կկարողանայ երկար ժամանակ օգտուել, հետ և ելով երկրորդ ձեռք կէֆիր պատրաստելուն:

IV. ԿԵՖԻՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏ ԼԻՆԵԼԸ:

Կէֆիրը գործածութեան համար պատրաստ է լինում այն ժամանակ, երբ չիլ միջին մասում, կամ ներքեւում հաւաքված՝ գալարված մասերը, չիլը հարելու միջոցին, խառնվում՝ անցնում են: Եթէ ածել բաժակի մէջ՝ կէֆիրը պէտք է փրփրալից, թանձր և սպիտակ լինի: Իսկ խմելուց յետոյ, բաժակի կողքերի վրա չը պէտք է կպած մնան սպիտակ կտորներ (казеинъ), որոնց ներկայութիւնը լեզուով էլ չը պիտի նկատուեն:

V. ԿԵՖԻՐԻ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.

Կէֆիրի հատիկները ենթարկւում են հիւանդութիւնների: Մէկ որ հատիկների թթու է, որ յառաջանում է մաղի, չլի կամ միւս անօթների կեղտոտ նոյնպէս և կաթի թթու լինելուց: Հատիկների չը թթուելու համար կարելի է առաջարկել այս միջոցը. այն ժամանակ, երբ հատիկները պատրաստ են լինում մակարի համար, պէտք է լուանալ շաքարը 2 անգամ սօդայի լուծվածի մէջ ($\frac{1}{2}$ մսխալ սօդա և մի բաժակ ջուր): Միւս հիւանդութիւնը — հատիկների բորբոսն է. այդ ժամանակ նրանք կորցնում են իրանց առաձգականութիւնը (упругость) և հեշտութեամբ տրորւում են մատների արանքներում: Այդ պատճառով հատիկները ածում են կրեմօրտարտարի (Kali bitartaricum) լուծվածի *) մէջ ու թողնում մօտ 3 ժամ, որից յետոյ քամում են և հատիկները ձգում թարմ կաթի մէջ, շուտ շուտ փոխելով վերջինը մինչև որ 5—6 օրից յետոյ հատիկները առողջանում են:

VI. ԿԵՖԻՐԻ ԳՈՐԾԱԾԵԼԸ.

Ինչ վերաբերում է կէֆիրի գործածելուն, հարկաւոր է սկսել չափաւոր կերպով: 1) Առաջին օրերում խմել 1—2—3 բաժակ, հետզհետեւ աւելացնելով օրական մինչև 3 չիշը *): 2) Սրանից աւելին չափազանց կարող է համարուել: 3) Խմել ոչ թէ միանգամից, այլ և ուսուցումով, կամ ինչպէս մեղանում ասում են, կում-կում (по глоткам): 4) Ամեն մի բաժակի խմելու ժամանակամիջոցը պէտք է հաշվել 20—30 րոպէ: 5) Խմել ոչ թէ սառն, այլ տաքացրած (արևի ներգործութեան տակ կամ

գոլ ջրի մէջ դնելով): 6) Նախ քան տաքացնելը, հարկաւոր է զգուշութեամբ հանել խցանը, որպէս զի չլի մէջ հաւաքված գազից չը ճայթի կէֆիրով լիքը չիշը *): 7) Կէֆիրի գործածելու ժամանակ աշխատելու է, որքան կարելի է շատ ման գալ: Մինչև անգամ խորհուրդ են տալիս, որ ամեն մէկ բաժակի խմելուց յետոյ փոքր ինչ զբօսնել: 8) Սեղանը (ուտելեղէնները) պիտի լինի թեթեւ և դիւրամարս և 9) Այն ժամանակ, երբ հիւանդը գործ է ածում կէֆիր, կարող է նոյնպէս լողանալ, վաննա ընդունել և այլն:

Որովհետև կէֆիրը ոչ թէ պաշտօնական մի դեղ է, այլ սննդարար միջոց, ուստի ամբողջ տարին տաան երկու ամիս շարունակ կարելի է խմել—մինչև զգուշացնելը: Նրան, ով չէ սիրում կաթը ու չի կարողանում խմել կէֆիր, չի կարելի ստիպմամբ գործ ածել տալ: Վերջապէս ով չի կարողանում խմել միօրեայ կէֆիրը, գուցէ կարող կը լինի խմել երկօրեանը կամ երեքօրեանը: Առհասարակ այսպիսի դէպքերում պէտք է յարմարվել հիւանդի ճաշակի և դրութեան հետ:

Նայելով մարդու մարմնի (օրգանիզմի) վրա ունեցած ներգործութեանը, կէֆիրը շատ դիւրամարս և սննդարար, ոյժերն ամրացնող միջոց է համարւում: Նա կազդուրում է նրանց, որոնք ֆիզիքապէս կամ մտաւոր աշխատանքներով ծանրաբեռնուած լինելով թոյլ են զգում իրանց կամ այն անձինքներին, որոնք ծանր հիւանդութիւնից յետոյ՝ առողջանալու վրա են: Մերերը, որոնք նեղանում են մարսողութեան խանգարուելուց, ստամոքսի կամ աղիքների բորբոքումից, թոքախտ ունեցողները կամ այն անձինքը, որոնք նեղանում են կրծքային, լեարդի

*) 1 գրամ կրեմօրտարտար և 1 բաժակ ջուր:

**) Սովորաբար կէֆիրի չիշը հաշվելու է թէյի 3 բաժակ:

*) Այդ ֆիջին լաւ կը լինէր եթէ չլի բերանը ամրացուէր մեքենայով շինած խցանով (пробка сь граномъ).

կամ երկկամների քրօնիքական հիւանդութիւններից—կէֆիրի մէջ կը գտնեն իրանց փրկութիւնը, որն ապացուցել են շատ ու շատ բժշկական փորձերը:

Տաքացրած՝ մի փոքր էլ ջրով լուծած կաթից պատրաստած կէֆիրը, երեխաների համար մօր ծծի կաթի տեղ կարող է ծառայել: Շատ սնդարար կարող է համարուել թոյլ կազմուածքով ծննդկանների ու ծծմայրերի համար: Նոյնը գործ են ածում արեան պակասութեան, խլացաւի (30ЛОРУХА) և անգլիական ցաւի դէմ:

Կէֆիրի մասին մեր դիտողութիւններն անելուց յետոյ՝ հարկաւոր ենք համարում մէջ բերել մի բժշկի պատմութիւնը կէֆիրի ներգործութեան մասին:

Բժիշկները միաբերան հիւանդի (կրծքացաւով) ծնողներին խոստովանվեցին, որ նա շատ—շատ ապրի մի քանի ժամ: Եւ ինչ— խորհրդի ժամանակ՝ բժշկողներից մէկը առաջարկեց հիւանդին կէֆիր խմացնել: Հիւանդը վերին աստիճանի թուլացած՝ նիհար ու նուազ և որի շոտիները կարելի էր պարզ համարել, սկսեց կէֆիրի զործածութիւնը և օգտվելով վաղահաս ամառուան զովացուցիչ օդից, վեր կացաւ անկողնից, սկսեց ման գալ, Վըցուել, մինչև անգամ այտերի վրա կարմրութիւն էլ եերեաց: Նա դեռ եւ մի ամբողջ տարի էլ ապրեց: Գուցէ և յարատե լինէր նրա կենսքը, բայց թոքերի սուր հիւանդութիւն ստանալով, կրկին պառկեց անկողին և անդգուժութիւնից մահուան դոհ գնաց:

Եւ այսպէս, սիրելի կովկասցիներ, տեսէք թէ ինչ հրաշալի բաներ է անում կէֆիրը, որ նոյն իսկ մեր մայրենի կովկասի կիսավայրենի աղգերի հնարագիտութիւնն է համարվում:

Ուրեմն պէտք է խոստովանել, որ ի զուր չեն կէֆիրին մարգարէի հատիկն եր անունը տուել:

Յ Ա Ն Կ

Յառաջաբան	I
I Կէֆիրի համառօտ պատմութիւնը	6
II Կէֆիր պատրաստելու առաջին ձևը	8
III » » երկրորդ ձևը	12
IV Կէֆիրի պատրաստ լինելը	13
V » հիւանդութեան նշանները	14
VI » գործ ածելը	»



9328

Գինը 15 կոպ.

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0082273

